

Администрация города Слободского  
Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
«Станция юных туристов и техников»  
города Слободского Кировской области

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
Протокол № 2 от 15.05.2020 г.



Утверждаю  
Директор \_\_\_\_\_ (Малых В.С.)  
приказ № 37/1 от 30.05.2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)  
ПРОГРАММА ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«Юные туристы»**

программа рассчитана на учащихся 10-16 лет,  
/срок реализации программы 1 год/

Составитель программы:  
Старостина Ирина Евгеньевна  
педагог дополнительного  
образования  
категория - высшая

г.Слободской  
2020 год

## Пояснительная записка

Программа «Юные туристы» имеет туристско-краеведческую направленность, ориентирована на активное приобщение школьников к здоровому образу жизни, носит образовательно-развивающий характер. Разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами:

Конвенция о правах ребёнка;

Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства образования и науки РФ от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р;

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей от 4 июля 2014г. № 41;

Устав МКУ ДО «Станция юных туристов и техников»;

Образовательная программа МКУ ДО «Станция юных туристов и техников».

Программа модифицирована на материалах программы, разработанной для системы дополнительного образования детей «Юные туристы - краеведы» авторы: Смирнов Дмитрий Витальевич, Константинов Юрий Сергеевич, Маслов Анатолий Григорьевич (ЦДЮТиК МО РФ, 2004г.).

Данная программа способствует воспитанию всесторонне развитой личности в условиях современного общества при помощи такой активной формы отдыха как туризм, дающий возможность самореализации в любом возрасте. Туризм обладает огромными возможностями в развитии коллектива школьников за счет постоянной и разнообразной по своему характеру деятельности, позволяет осуществлять более тесный контакт педагога с воспитанниками, что обеспечивает значительное влияние педагога на личность учащегося, возможность исправления многих негативных черт.

Тематика занятий объединения «Юные туристы» предусматривает ознакомление учащихся с природой, историей и культурой Кировской области и Слободского района, овладение определенным кругом знаний и умений, необходимых в путешествиях, отработка навыков для участия в туристских путешествиях и соревнованиях.

**Новизна** Программы заключается в том, что она адаптирована к условиям обучения и воспитания в условиях города Слободского, обучающимся и педагогу, материальной базе МКУ ДО «Станция юных туристов и техников», направлена на учащихся, имеющих начальную туристскую подготовку, является промежуточной на пути к освоению более сложных программ туристско-краеведческой направленности.

**Цель программы:** сохранение и укрепление физического, нравственного, психического здоровья школьников в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Для реализации этой цели ставятся следующие задачи:

**Воспитательные:**

Воспитание чувства любви к родному краю, бережливого отношения к природе, чувства ответственности за порученное дело, команду, коллектив.

**Развивающие:**

Укрепление здоровья и физическое развитие.

Развитие самостоятельности и ответственности, самодисциплины, коммуникабельности.

Развитие творческой активности учащихся в процессе освоения местного краеведческого материала

**Обучающие:**

Углубление знаний по краеведению, а также другим школьным предметам.

Получение специальных знаний, необходимых для совершения походов и участия в туристских соревнованиях.

**Формы и режим занятий**

Программа предназначена для работы с обучающимися в возрасте 10-16 лет, имеющих начальную туристскую подготовку, рассчитана на 1 год. Количество обучающихся 10-12 человек. Годовое количество часов по программе — 108 часов год, 3 часа в неделю. Занятия проводятся 1 – 2 раза в неделю с выносом практических занятий на выходные дни. Педагог имеет возможность с учетом личных интересов, исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий.

Содержание программы предполагает реализацию принципов дифференциации и личностно-ориентированной деятельности при педагогической поддержке, соответствующей уровню подготовки детей, в том числе с использованием дистанционной формы обучения.

Программа направлена на оздоровление и физическое развитие детей, их социальную адаптацию.

В процессе обучения учащиеся знакомятся с окружающим их миром – своим районом, ближайшей зеленой зоной, (парком, лесом, рекой) у них формируются навыки здорового образа жизни и безопасного поведения в окружающем мире. Обучение проводится преимущественно в форме учебных, учебно-тренировочных занятий, экскурсий, походов (с привлечением родителей), игр, соревнований.

При этом применяются следующие методы:

- практические - разучивание по частям, разучивание в целом, игровой метод, соревновательный метод.
- общепедагогические

- наглядные методы (показ двигательного действия), (демонстрация наглядных пособий: плакаты, рисунки, учебные фильмы и т.д.);
- словесные методы (объяснение, беседа, разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания).

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик и технических достижений. У учащихся воспитываются умения и навыки самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований. Материал дается с применением «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации» и других нормативных документов.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные результаты**

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к познанию туристско-краеведческой деятельности, формирование уважительного отношения к труду, спорту;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 6) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

### **Метапредметные результаты:**

#### **1. Регулятивные:**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения.
2. Умение ставить и формулировать новые задачи в познавательной деятельности.
3. Умение развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

4. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений.
5. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами.
6. Умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.
7. Умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
8. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей.
9. Умение определять способы действий в рамках предложенных условий и требований.
10. Умение оценивать правильность выполнения задачи, собственные возможности ее решения.

#### 2. Коммуникативные:

1. Умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками.
2. Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.
3. Формирование компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.
4. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности.

#### 3. Познавательные:

1. Умение определять понятия, обобщать, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи, аналогии, строить логическое рассуждение.
2. Умение применять знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.
3. Смысловое чтение.

#### **Предметные результаты:**

В процессе обучения учащиеся:

- приобретают знания и умения практической деятельности,
- приобщаются к культуре и истории родного края,
- формируют мировоззрения, принципы и нормы поведения;
- осваивают среду спортивно-познавательного туризма и краеведения;
- приобщаются к здоровому образу жизни.

Для проверки полученных знаний и практических умений, полученных воспитанниками, применяются диагностические процедуры, в форме:

- бесед;
- опросов;
- зачетов;
- тестирования;
- викторин;
- соревнований, игр и др.

Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие формы педагогического контроля:

- теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания.
- общефизическая подготовка: тестирование.
- освоение программного материала: тестирование, наблюдение.

Педагогический контроль включает в себя:

1. Текущий контроль, осуществляемый педагогом в форме наблюдения. Также производится сдача конкретного блока программы.
2. Промежуточную аттестацию, которая проводится в середине года, направлена на проверку общефизической подготовки обучающихся и освоение умений.
3. Итоговую аттестацию, которая может проводиться: в форме организационной игры.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№№ разделов п/п	Наименование тем и	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Прак- тика	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
1.1	История отечественного туризма	1	1	-	Беседа
1.2	Правила поведения юных туристов	1	1	-	Беседа
<b>2.</b>	<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>26</b>	<b>7</b>	<b>19</b>	
2.1	Основы безопасности в природной среде	3	1	2	Беседа, Игра-путешествие
2.2	Основы безопасности на улице и в микрорайоне	2	1	1	Беседа, викторина
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	3	1	2	Беседа, игра
2.4	Групповое снаряжение и уход за ним	3	1	2	Беседа, игра
2.5	Организация биваков и охрана природы	9	1	8	Беседа, поход, игра «как поступишь ты...»
2.6	Туристская группа в походе	3	1	2	Беседа, игра «как поступишь ты...»
2.7	Питание туристской группы	3	1	2	Беседа, викторина
<b>3.</b>	<b>Основы топографии</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	

3.1 Топографическая и спортивная карта	3	1	2	Беседа, практикум
3.2 Условные топографические знаки	3		3	Практикум, тесты
<b>4. Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>30</b>	<b>13</b>	<b>17</b>	
4.1 Ориентирование по компасу, азимут	6	3	3	Туристская прогулка
4.2 Ориентирование по компасу и карте	6	3	3	Беседа, практикум, игра «кто куда»
4.3 Ориентирование на местности	6	3	3	Беседа, практикум
4.4 Виды соревнований по ориентированию	8	2	6	Соревнования, игра «знатоки»
4.5 Экскурсионное ориентирование	4	2	2	Экскурсия, беседа
<b>5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
5.1 Личная гигиена туриста	2	2	-	Беседа
5.2 Оказание первой доврачебной помощи	1	1	-	Беседа
5.3 Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин	2	-	2	Практикум
5.4 Измерение температуры тела, пульса	1	-	1	Практикум
5.5 Медицинская аптечка	2	1	1	Беседа, показ
5.6 Способы транспортировки пострадавшего	2	-	2	Практикум
<b>6. Основы краеведения</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	
6.1 Родословие	2	1	1	Беседа, практикум
6.2 Земляки	3	3	-	Беседа, викторина
6.3 Культурное и природное наследие	5	2	3	Беседа, практикум
<b>7. Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	
7.1 Пешеходный туризм	12	2	10	Беседа, практикум, поход
7.2 Полоса препятствий пешеходного туризма	12	2	10	Практикум, соревнования

Итого	<b>108</b>	<b>37</b>	<b>71</b>	
Зачетный летний поход - вне сетки часов				

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. Вводное занятие

#### 1.1. История отечественного туризма

Отечественные мореплаватели, путешественники и исследователи. Туристы и путешественники родного края. Знакомство с туристами-старшеклассниками своей школы (учреждения дополнительного образования) и их деятельностью (вечер-встреча). Подведение итогов общественно полезных дел туристской группы (объединения) за прошедший год.

#### *Практические занятия*

Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом от оздоровительных туристских прогулок, экскурсий, походов. Выявление (совместно с воспитанниками) положительной динамики занятий оздоровительно-познавательным туризмом в объединении. Постановка целей и задач на новый год занятий. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся.

Оформление выставки (экспозиции) из творческих работ (фотографий, рисунков, рассказов, поделок и пр.) воспитанников по итогам летнего отдыха.

#### 1.2. Правила поведения юных туристов

Знакомство с историей и традициями общественно полезных дел своей школы, выполняемых юными туристами на экскурсиях и туристских прогулках.

Охрана природной среды (зеленой зоны) в своем микрорайоне и городе, посильное участие юных туристов в ее улучшении.

Кодекс чести юного туриста. Девизы: «В здоровом теле - здоровый дух», «Чистота - залог здоровья», «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя».

Взаимопомощь и взаимовыручка. Готовность оказать помощь слабым и тем, кто в ней нуждается. Уважение к коллективу (группе), стремление к сплоченности. Ответственность за порученное дело.

Правила хорошего тона, взаимоотношения между мальчиками и девочками в туристской группе.

Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, походах, в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях.

Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Спортивное и неспортивное поведение.

Укрепление своего здоровья. Аккуратность, пунктуальность, соблюдение чистоты и порядка. Соблюдение правил культурного поведения в местах туристских прогулок и экскурсий.

#### *Практические занятия*

Туристская прогулка в лес, в парк с целью закрепления знаний и навыков межличностных взаимоотношений, поведения в природе, на улице и в транспорте, а также выявления навыков наблюдательности, вежливости,

отзывчивости, доброты, внимания. Ролевые игры по правилам взаимоотношений между мальчиками и девочками; правилам хорошего тона; правилам поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и пр.

Совместное оформление впечатлений от прогулки. Обсуждение работы членов группы и коллектива (команды) в целом.

## **2. Туристско-бытовые навыки юного туриста.**

### **2.1. Основы безопасности в природной среде**

Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы; соблюдения порядка и тишины на привале и во время движения группы. Взаимопомощь и доброжелательность во взаимоотношениях в туристской группе - одно из условий безопасности.

Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром), действия при обнаружении не затушенных костров (сильного задымления) в лесу. Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод. Соблюдение мер безопасности во время туристской прогулки (похода); опасные (ядовитые) растения и животные своего края. Требования безопасности при выполнении природоохранных мероприятий (утилизация мусора, бытовых отходов).

### **2.2. Основы безопасности на улице и в микрорайоне**

Характеристика помещений и сооружений, где будут проходить учебные занятия на местности и оздоровительные тренировки. Правила безопасного поведения на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок и правила использования снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов при занятиях на местности.

Правила безопасности на улице, в своем населенном пункте; необходимость знания названий улиц, домашнего адреса, телефонов и пр. Правила безопасности при переходе улиц и дорог, при движении пешеходов в городе (населенном пункте). Правила безопасного пользования общественным транспортом (автобус, трамвай, троллейбус, метро) и поведения в нем. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб.

#### ***Практические занятия***

Игра «Что делать в случае потери ориентировки в городе, на улице, в микрорайоне?». Действия в аварийной ситуации на улице, экскурсии, туристской прогулке, в походе.

Организация движения туристской группы по микрорайону, по улице; правила перехода улиц и дорог пешеходами.

### **2.3. Личное снаряжение и уход за ним**

Личное снаряжение юного туриста для участия в однодневном походе, экскурсии, соревнованиях. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезоном года и погодными условиями. Особенности личного снаряжения для походов летних, зимних и в межсезонье и требования к нему: практичность,

удобство и пр. Личная аптечка и ремонтный набор. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Упаковка рюкзака для похода (правильная, в том числе и с точки зрения гигиены, его укладка и упаковка; индивидуальная регулировка рюкзака). Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Предметы личной гигиены юного туриста (полотенце, мыло в футляре, зубная щетка в футляре, зубная паста и пр.).

#### ***Практические занятия***

Укладка рюкзака для туристского однодневного похода, размещение снаряжения в рюкзаке. Подгонка и регулировка рюкзака для похода. Ремонт личного снаряжения, знание назначения предметов личного ремнабора и правил обращения (работы) с ними.

Игра-сбор для выяснения и корректировки умения воспитанников готовиться к участию в туристских мероприятиях.

#### **2.4. Групповое снаряжение и уход за ним**

Костровое снаряжение (котелки, таганок, костровый тросик, саперная лопатка, топоры, пилы, рукавицы) и кухонное (клеенка, половники, ножи, терки, мешки и пакеты для упаковки продуктов). Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода за ними и их ремонт. Колышки и стойки для палатки и уход за ними. Снаряжение для зимнего туризма (палатка «Зима» и печка). Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения краеведческих, исследовательских заданий. Фотоаппараты, видеокамера в туристской группе. Аптечка и ремонтный набор. Маршрутные документы и туристские схемы и карты. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное снаряжение (веревки, карабины) и требования, предъявляемые к нему. Уход за снаряжением, сушка и ремонт.

Обязанности юных фотографа, видеооператора, дежурных по кухне, реммастера туристской группы. Обязанности заведующего снаряжением группы. Распределение снаряжения между участниками похода, прогулки.

#### ***Практические занятия***

Упаковка и распределение группового снаряжения между участниками туристской прогулки, однодневного похода. Выполнение завхозом по снаряжению своих обязанностей в период подготовки туристского мероприятия, во время его проведения и по его завершении.

Составление командиром и завхозом перечня необходимого группового снаряжения для туристского похода (зимнего и летнего). Распределение группового снаряжения, упаковка рюкзачков для совершения похода.

Организация ремонта группового снаряжения реммастером и членами туристской группы. Изготовление обуви или одежды из подручных материалов.

Игра-соревнование «Как и чем отремонтировать личное снаряжение?» (выбор способов штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц или ремонта молний, пришивание лямок или тесемок, ремонт лыж, ботинок и пр.).

#### **2.5. Организация биваков и охрана природы**

Требования к бивакам в зимнем походе (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака в зимнем походе: кострище, место для приема пищи, для отдыха, для гигиены и умывания, для забора воды (снега) и мытья посуды. Особенности разведения костра в зимнем походе.

Охрана природы в туристском походе или на экскурсии. Правила заготовки дров для костра (печки) в зимнем лесу. Уборка места бивака туристской группой. Утилизация пищевых и бытовых отходов.

Основные типы туристских костров: «нодья», «звездный», их назначение. Костры в лесу, на опушке, у реки; летом, в межсезонье и зимой. Заготовка дров, их разделка с соблюдением мер безопасности. Заготовка растопки для костра и ее хранение. Упаковка спичек и сухого горючего. Правила безопасности при работе с туристской печкой для палатки «Зима».

### ***Практические занятия***

Игра в спортивном зале «Организация походного бивака туристской группы». Распределение и выполнение должностных обязанностей между членами туристской группы. Планирование бивака на местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря в зимнем походе (на прогулке). Природоохранные мероприятия, сбор мусора на прилегающей к биваку территории и его утилизация.

Выбор места для костра и его обустройство. Разведение костра костровым из заготовленного топлива и растопки. Приготовление пищи на костре. Организация дежурства для поддержания костра. Соблюдение правил безопасности при работе у костра.

Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток «Двускатная» и «Зима» в спортивном зале (крепление туристскими узлами за горизонтальные опоры). Снятие палатки и ее упаковка для транспортировки.

Изготовление простейших укрытий от дождя и ветра в лесу, у реки из подручных средств (шалаш, навес, ветрозащитная стенка).

## **2.6. Туристская группа в походе**

### ***Практические занятия***

Туристский учебный поход. Маршрут туристской группы. Движение в походной колонне, преодоление естественных препятствий в туристском однодневном походе (на прогулке). Скорость движения, темп и ритм. Интервал между туристами в группе. Тропление лыжни и смена тропящего в лыжном походе. Движение по склонам, в лесу, преодоление водных преград. Разведка пути движения и требования к знаниям и умениям юных разведчиков. Распорядок походного дня однодневного похода. Работа направляющего и замыкающего, разведчиков и штурмана, хронометриста группы. Организация привалов. Взаимопомощь в туристской группе.

## **2.7. Питание туристской группы**

### ***Практические занятия***

Основные продукты питания для приготовления пищи в походе. Составление меню для однодневного туристского похода с расчетом требуемых

продуктов. Хранение продуктов. Распределение продуктов в туристской группе. Завхоз по питанию туристской группы и его обязанности. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства.

Приготовление пищи в полевых условиях на костре (при участии и при контроле взрослых: родителей, педагога).

### **3. Основы топографии**

#### **3.1. Топографическая и спортивная карта**

План местности, топографическая и спортивная карта. Рельеф и его изображение. Горизонтالي. Сетка карты. Магнитные меридианы. Простейшие приемы зарисовки местности в туристском походе.

##### ***Практические занятия***

Чтение плана-схемы микрорайона школы, города (района). Чтение рельефа по карте. Работа с топографическими и спортивными картами разного масштаба.

#### **3.2. Условные топографические знаки**

Способы изображения на планах и картах различных природных и искусственных объектов и сооружений. Условные знаки. Изображение местности на спортивных картах. Обязанности топографа и штурмана туристской группы.

##### ***Практические занятия***

Рисовка основных условных знаков спортивных и топографических карт. Топографический диктант, кроссворды. Чтение карт. Сбор карты (мозаики) по образцу.

Составление легенды движения группы из набора условных знаков. Движение по карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров.

### **4. Туристское и экскурсионное ориентирование**

#### **4.1. Ориентирование по компасу, азимут**

Ориентирование компаса. Правила работы с компасом. Азимут (0, 90, 180, 270°). Определение азимута на предметы с помощью компаса.

##### ***Практические занятия***

Определение азимутов (0, 90, 180, 270°) на КП, установленные в парке, в лесу на поляне. Определение азимутов на удаленные предметы во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (0, 90, 180, 270 ).

Игра «Найди клад» с использованием компаса (определения по азимутам).

#### **4.2. Ориентирование по компасу и карте**

Чтение спортивной и топографической карты. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте.

##### ***Практические занятия***

Работы с картой и компасом. Чтение карты. Измерение расстояний. Движение на местности по карте и при помощи компаса.

#### **4.3. Ориентирование на местности**

Ориентирование в лесу, у реки, в поле, в горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по компасу (азимут). Выбор оптимального пути движения. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути движения во время ориентирования на местности. Ориентирование в лесных массивах. Границы полигонов. Действия в аварийной ситуации. Разведчик туристской группы. Штурман туристской группы.

#### ***Практические занятия***

Ориентирование по легенде, по азимутам с использованием расстояний в парке, небольшом лесном массиве. Ориентирование по рельефу. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути при движении во время ориентирования. Ориентирование в лесных массивах. Формирование навыка ориентирования в границах полигона (между дорог, тропинок, просек). Действия в аварийной ситуации.

#### **4.2. Виды соревнований по ориентированию**

Правила соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Подготовка к старту. Действия спортсмена на финише и после его прохождения.

Легенды КП. Карточка для отметки на КП. Номер участника и требования к его креплению. Планшет для зимнего ориентирования.

Неспортивное поведение. Преследование спортсмена на дистанции.

Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Движение по азимуту между троп и дорожек. Контуры растительности (лесных массивов, кустарника).

#### ***Практические занятия***

Формирование навыков чтения легенды КП и перенесения ее в карточку участника. Предстартовая проверка соответствия карты возрастной группе, количества КП на карте и их номеров. Нанесение местоположения КП на карту с образца. Вычерчивание пути своего движения при ориентировании. Выбор оптимального пути из различных вариантов движения на КП.

Прохождение маршрута по ориентированию по легенде. Понятие «ориентирование по легенде». Чтение легенды и движение по легенде в парке или лесу. Отслеживание указанных в легенде объектов, расстояний и направлений (азимутов). Работа туристского звена разведчиков при движении по легенде. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 человека.

Прохождение маркированного маршрута. Понятие «маркировка дистанции». Требования к отметке на КП и рубеже. Правила и условия соревнований ориентирования на маркированной трассе на лыжах. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 человека.

Прохождение обозначенного маршрута. Понятие «обозначенный маршрут». Требования к участникам соревнований на обозначенном маршруте. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 человека.

Прохождение маршрутов по ориентированию по выбору. Понятие «ориентирование по выбору». Правила и условия соревнований ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 человека.

Прохождение маршрута по ориентированию в заданном направлении. Понятие «ориентирование в заданном направлении». Правила и условия соревнований ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2-3 человека.

Прохождение маршрута по ориентированию по азимуту. Понятие «ориентирование по азимуту с помощью компаса». Направляющий, контролирующий участники; правила построения цепочки при движении группы по азимуту. Отслеживание расстояний. Прохождение дистанции группами по 4-5 человек.

### **4.3. Экскурсионное ориентирование**

#### ***Практические занятия***

Памятники истории, архитектуры, искусства и т. п. в микрорайоне школы, городе (районе). Поиск объектов по плану микрорайона с использованием легенды маршрута движения звеньями (по 2-3 воспитанника под руководством старшеклассника) с соблюдением правил перехода улиц.

## **5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи**

### **5.1. Личная гигиена туриста.**

#### ***Практические занятия***

Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках и в походах, при организации перекусов. Личная гигиена на привале, при организации перекуса, приготовления пищи и ее приеме. Гигиена ног в походе. Способы закаливания организма. Работа санитаря в туристской группе. Простейшие приемы самомассажа и их выполнение после физических упражнений. Ведение дневника наблюдений за самочувствием.

Просмотр и обсуждение видеосюжетов о приемах выполнения восстановительного самомассажа и о закаливании организма.

### **5.2. Оказание первой доврачебной помощи.**

#### ***Практические занятия***

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Использование медикаментов и лекарственных растений.

Первая помощь при переломах конечностей. Имобилизация, транспортировка пострадавшего.

Правила обработки ран и наложения повязок при укусах змей, ядовитых насекомых.

### **5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин.**

#### ***Практические занятия***

Отработка способов обработки ран, ссадин, наложение жгутов и шин. Игра «Айболит» (необходимая доврачебная обработка и наложение простых повязок на конечности).

#### **5.4. Измерение температуры тела, пульса.**

##### ***Практические занятия***

Приборы для измерения температуры тела. Способы измерения пульса. Основные показатели состояния здоровья и самочувствия юных туристов.

Измерение температуры тела и пульса до занятий физическими упражнениями и по их окончании. Ведение дневника наблюдения за состоянием здоровья и самочувствием (личного и туристской группы) в течение года и в туристском походе (на прогулке).

#### **5.5. Медицинская аптечка.**

##### ***Практические занятия***

Состав медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Использование лекарственных растений для настоев и заварки чая.

#### **5.6. Способы транспортировки пострадавшего**

##### ***Практические занятия***

Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Способы транспортировки. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего.

### **6. Основы краеведения**

#### **6.1. Родословие**

##### ***Практические занятия***

Составление совместно с родителями генеалогического древа своей семьи. Профессии и увлечения членов семьи, бабушек, дедушек и других ближайших родственников (династии и родословная).

Составление рассказов о профессиях и работе родителей, старших братьев или сестер.

#### **6.2. Земляки**

Знакомство с национальностями, проживающими в своей местности. Народные обычаи, обряды. Фольклор. Народные промыслы. Известные земляки-слобожане.

##### ***Практические занятия***

Разучивание народных песен, частушек. Знакомство с народными промыслами. Сообщение о земляках.

#### **6.3. Культурное и природное наследие**

Достопримечательности своего района (населенного пункта), охрана памятников истории, природы, культуры и архитектуры.

Памятники природы родного края. Редкие и исчезающие растения и животные родного края. Сезонные изменения в жизни фауны и флоры. Растения и

животный мир леса, луга, берега реки. Голоса птиц и животных, следы их жизнедеятельности в лесах, парках и других закрытых пространствах (по сезонам года). Краеведческие задания и их выполнение на экскурсии.

### ***Практические занятия***

Экскурсии в парк (лес) и наблюдение за поведением птиц, животных. Выполнение краеведческих заданий (сбор сведений о местах обитания редких растений и животных родного края). Сбор лекарственных растений по маршруту группы. Изготовление скворечников, кормушек. Подведение итогов экскурсии.

Ведение дневников наблюдений за природой. Рисунки о том, что увидели на туристской прогулке, экскурсии, в походе. Обсуждение рисунков, поделок из природных материалов и защита работ их авторами.

Экскурсия в школьный (городской, заводской) музей для знакомства с миром профессий. Соблюдение правил поведения и культуры общения в культурно-зрелищных учреждениях, музеях. Оформление газеты-отчета об экскурсии.

## **7. Спортивно-оздоровительный туризм**

### **7.1. Пешеходный туризм**

Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов «серпантином», движение вдоль шоссе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей (жерди). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.

Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей (овраг) по бревну с помощью «маятника». Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил. Просмотр сюжетов видеофильмов.

### ***Практические занятия***

Поход с отработкой практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др.

### **7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма**

Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Работа в связках (парами). Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.

### ***Практические занятия***

Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа

по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил. Участие в туристских соревнованиях Анализ результатов (ошибок) прохождения дистанции.

### **Зачетный летний поход (вне сетки часов)**

## **Обеспечение реализации дополнительной образовательной программы**

### **1.Методическое обеспечение.**

Для успешной реализации программы имеются подборки методической литературы, методические рекомендации и разработки, раздаточный дидактический материал.

### **2.Материально-техническое обеспечение**

Для проведения занятий имеется: учебный класс, туристское снаряжение (см.ниже)

### **3.Мультимедийное:**

- компьютер, экран

### **4.Санитарно-гигиенические условия:**

- все помещения соответствуют санитарно-гигиеническим условиям, занятия проводится в соответствии с САНПИН.

### **Снаряжение**

Спальные мешки	комплект
Рюкзаки	комплект
Коврики туристские	комплект
Веревка основная (30 м)	3 шт.
Веревка вспомогательная (25 м)	2 шт.
Репшнуры (длина 2-3 м, диаметр 6-8 мм)	10
Система страховочная	5
Карабин туристский	15
Компас жидкостный для ориентирования	10
Призмы для ориентирования на местности	5
Аптечка медицинская в упаковке	1 шт.
Ремнабор	1 шт.
Карты спортивные	15
Костровое оборудование (котелки, таганок, костровый тросик, топоры, пилы, рукавицы)	комплект
Кухонное оборудование (клеенка, половники, ножи, терки, мешки и пакеты для упаковки продуктов).	комплект

## Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося

1. Рюкзак для туристских прогулок
2. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
3. Обувь спортивная (типа шиповки).
4. Сапоги резиновые.
5. Фляжка или емкость для питьевой воды (1-1,5 л).
6. Головной убор.
7. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
8. Спортивный тренировочный костюм.
10. Свитер шерстяной.
11. Брюки ветрозащитные.
12. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной или в чехле).
13. Блокнот и ручка.
14. Мазь от кровососущих насекомых.
15. Варежки (для зимних походов).
16. Коврик туристский.
17. Лыжи с креплениями и ботинками.
18. Лыжные палки.
19. Лыжная шапочка.
20. Перчатки рабочие.
21. Носки шерстяные.
22. Сидушка походная

### Оценочные материалы Формы аттестации

Для определения уровня знаний и умений воспитанников можно применять диагностические карты, позволяющие оценить, на каком из трех уровней обученности находится каждый из воспитанников. Кроме того, важным показателем обученности являются результаты выполняемых заданий, результаты участия в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию. Так же оценить уровень освоения программного материала можно, проводя наблюдения за воспитанниками во время похода.

Диагностическая карта обученности воспитанников в объединении «Юные туристы» на 20 – 20 учебный год			Фамилия, имя воспитанников												
Разделы программы	Уровень	Критерии оценки													
Правила поведения юных туристов	Низкий	Не достаточные знания правил поведения юных туристов													
	Средний	Знает правила поведения юных туристов, допускает ошибки													
	Высокий	Хорошо знает правила поведения юных туристов													





	Высокий	Участвует во всех мероприятиях																		
Участие в походах с отработкой практических навыков по разжиганию костра, установки палатки	Низкий	Не умеет ставить палатку, разводит костер с нарушением техники безопасности, используя большое количество спичек.																		
	Средний	Ставит палатку с помощью руководителя, разводит костер, используя более 6-х спичек.																		
	Высокий	Самостоятельно ставит палатку, разводит костер с не более чем 3-х спичек.																		

### Список используемой литературы

#### Для педагога:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
2. Алюшин А. В краю чудес, в краю растений.
3. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. М., ЦДЮТиК, 2002.
4. Верба И.А. и др. Туризм в школе. - М.: ФиС, 1983.
5. Вестник школьного туризма и краеведения № 1 1998.
6. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. - М., 1998.
7. Ворончихин Е.И. По вятскому краю. Ч.1, 2.
8. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование. - М.:Изд.центр «Академия» 2001.
9. Ганиченко Л. Котелок над костром. - М. 1994.
10. Город Слободской – 500 лет», Дом печати – Вятка, 2005 г.
11. Дихтярев ВЛ. Вся жизнь-поход. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
12. Дмитриев Ю., Пожарицкая Н. Твоя красная книга. - М.1983.
13. Занимательное краеведение. Вятский сундук. Вятка 1996.
14. Ильичев АА. Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
15. Инструкции по технике безопасности при проведении походов для школьников.
16. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Полевой туристский лагерь школьников: Для организаторов школьного туризма и краеведения. - М.: Издат-Школа, 1997.
17. Коновалова Т.В. Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальных классов. Киров 1995
18. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
19. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
20. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1990.

21. Крайнева И.Н. Узлы простые, забавные, сложные. СП. 1998.
22. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
23. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. - М.: Владос, 1999.
24. Курилова В.И. Туризм. - М.: Просвещение, 1988.
25. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс. А.Г.Маслов, В.В.Марков, В.Н.Латчук, М.И.Кузнецов. - М.: Дрофа, 1999.
26. Первая медицинская помощь. Кострома, 2002.
27. Походная туристская игротека. Сб. № 1,2.
28. Соловьёв А.Н. Памятники природы Кировской области. Каталог. - Киров, 1979.
29. Соловьёв А.Н. Сокровища Вятской природы. - Киров: Волго-Вятское книжное издательство, 1986.
30. Стриженов А.Н. Туристу о природе.
31. Туристская игротека / Сост. Л.М.Ротштейн. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
32. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу (Игры и соревнования юных туристов). - М: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
33. Фалевский С.В. Основы спортивного ориентирования. - Киров: Волго - Вятское книжное издательство, 1988.
34. Шабанов А.Н. Карманная энциклопедия туриста. Москва 2000.
35. Энциклопедия земли Вятской. Т. 1-10. - Киров: Вятка, 1994-2000.

Для учащихся:

1. Рабочая тетрадь
2. Уроки Айболита: Расти здоровым: [Учеб. пособие] / Г. Зайцев; Под ред. В. В. Колбанова; Худож. О. Р. Гофман. - СПб.: Акцидент, 1997. - 40 с.
3. Цветкова И.В. Туристыя, Москва: ЭЦДЮТЭ «Родина» 30с.
4. Буклет Слободской 1987, 2000 г.
5. Клепинина З.А. Окружающий мир: учебник для 3 класса начальной школы: ч II – Москва : АСТ-ППЕСС ШКОЛА, 2007.
6. Остапец А.А. На маршруте туристы - следопыты: Кн для учащихся. – Москва: Просвещение, 1987. -128с.
7. Лавренко В.К. Современная энциклопедия лекарственных растений – СПб.: издательский Дом «Нава», 2006.-272с.
8. Пакулова В.М. Природа. Неживая и живая. 5 класс.: учебник для общеобразовательных учреждений. – Москва: Дрофа, 2005 – 207с.
9. Сандаков Н.И. В лес по загадки. – Ленинград.: Детская литература., 1983 – 95с.